

УДК 159.96

ББК 88.9

В. В. Кузьмин,

А. Ю. Сорокин

**ПСИХОАНАЛИЗ ФЕНОМЕНА «EAR WORM»,
ИЛИ «ЗАЕВШЕЙ В ГОЛОВЕ МЕЛОДИИ»**

*ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ РУССКОГО ЖЕСТОВОГО ЯЗЫКА
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
Г. МОСКВА*

Аннотация: Рассматривается феномен «*auris vermis*» — как явление «застрявшей в голове мелодии». Автор определяет и подтверждает гипотезу о том, что данное явление — подобно сну рассматриваемому в психоанализе, является сигналом от бессознательного к сознанию, о потребности или конфликте. Проведён как теоретический обзор, так и эмпирическое исследование.

Ключевые слова: Музыка, психология музыки, психоанализ, бессознательное.

ВВЕДЕНИЕ

Данный феномен, «*auris vermis*» (лат.) или «*ear worm*» (англ.), прекрасно знаком каждому любителю музыки. Это феномен, когда в голове как бы «заедает» какая-то песня или мелодия, от которой очень не просто избавиться. При этом, она может «играть» в голове от нескольких минут до нескольких дней. При этом, первая реакция человека — избавиться, переключиться, заглушить эту музыку. Многие пытаются просто её игнорировать, но также бытует мнение, что если спеть или прослушать мелодию полностью, то она исчезнет.

Вызывает плохо скрываемое удивление тот факт, что столь распространённый феномен совершенно не изучен отечественной психологией. Несомненно, отечественные учёные задавали себе вопросы о психологии музыки и сходились во мнении, что эту область следует изучать. В редких случаях есть работы, связанные с влиянием музыки на состояние человека [2]. Однако, сам по себе феномен «заевшей в голове мелодии» не изучался отечественными психологами вовсе. При этом, такие исследования интенсифицируются в Великобритании [3].

Доктор Виктория Вильямсон [5] уже длительное время занимается исследованиями психологии музыки и обращает внимание на «*ear worm*», отмечая, что феномен возникает тогда, когда у человека возникают «блуждающие мысли», или «мысли обо всем и ни о чем», то есть падает сознательная концентрация. Нам известно, что именно в подобных состояниях зачастую начинают действовать бессознательные проявления, такие как воспоминания, фантазии, ассоциации, оговорки и т. д. В. Вильямсон так же указывает, что подобные явления возникают в следствие следующих явлений:

1. Ассоциативные. (как реакция на ассоциацию)
 1. О конкретном человеке,
 2. О ситуации,
 3. О слове,
 4. О звуке,
 5. О ритме.

2. Воспоминание, а именно извлечение фрагментов из автобиографической памяти.
3. Предвосхищение, либо ожидание события.
4. Настроение. Важно отметить, что «ear worm» может возникать как от, так и для настроения.
5. Переживание стресса.
6. Эмоциональное переживание. Зачастую, когда начинается эмоциональное состояние, тогда и возникает «ear worm».
7. Встреча с неожиданностью, или сюрпризом.
8. Мечты, фантазии.
9. Состояние рассеянности, совершение монотонных действий.

Отмечается так же, что «ear worm» может быть связан с незавершённой, прерванной мыслью, а именно, с эффектом Зейгарник [4].

Сложив и проанализировав данные наблюдения, была выдвинута следующая гипотеза: *«Ear worm» — является сигналом от бессознательного к сознанию, о нерешенном внутриличностном конфликте, фрустрации или потребности.*

Таким образом, «ear worm» является чем-то похожим на сновидение, рассматриваемое в психоанализе. Но так, как эта информация не является сознательной, её невозможно исследовать не обращаясь к поливариативности самой личности.

МЕТОДИКА

Для сбора аналитической информации, мы применили следующие методы:

1. Для сбора предварительной информации — использовалась анкета, содержащая следующие вопросы:
 1. Постарайтесь вспомнить мелодию или песню, которая иногда "заедает в голове". Что это за мелодия? напишите её название.
 2. Порассуждайте, о чем эта мелодия или песня? Не важно на каком она языке. О чем она для Вас?
 3. Вспомните ситуации, в которых появилась эта мелодия. Когда впервые она заела в голове? когда она снова заедает?
 4. С чем ассоциируется данная песня?
 5. Как выглядит данная песня?
 6. Как звучит данная песня?
 7. Какова эта песня на ощупь?

8. Что Вы делаете, когда возникает эта мелодия, и к чему это приводит?
2. Для обработка предварительных результатов анкеты — контент-анализ и экспертный анализ.
3. Для проверки гипотезы — аналитическая беседа с испытуемым. Цель беседы — вывести на уровень сознания связанный с мелодией конфликт.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Рассмотрим данные полученные с помощью сравнительного статистического анализа. Названия самих песен, не несут за собой каких-либо закономерностей. У испытуемых нет любимых тематик, авторов и исполнителей песен. Статистический анализ названий показал ровный разброс.

Семантический анализ текста указанных песен, так же ничего не показал. Было выяснено, что в текстах самих композиций имеют определённую частоту появления следующие:

- слова (1.1%-0,5% относительно всех значимых слов) это: живой, свет, сердце, момент, мир, вечный, жизнь, ненавидеть.
- словосочетания (1.24%-0.5%): с тобой, я буду, я ненавижу, я жив.

Таким образом, мы очередной раз для себя подтвердили бессмысленность семантического анализа текста песен применительно к данной задаче, однако, он ещё будет полезен для анализа остальных показателей.

Таблица 1 – Ассоциации испытуемых о мелодии

Любовь	30,77%
Жизнь	15,38%
Не обо мне	11,54%
Одиночество	7,69%
Эмпатия, сочувствие	7,69%
Смелость	7,69%
Событие	7,69%
Для настроения	3,85%
Обещание	3,85%
Тайна	3,85%

Интересным представляется тот факт, что когда мы просили испытуемых самих поассоциировать об этой композиции, то большинство ассоциаций были о любви. При этом, выявленные значимые ассоциации непременно связаны с зачастую конфликтными зонами жизни. Любовь — та сфера, которая обеспечивает стабильным доходом семейного психолога. Жизнь, (вернее здесь идёт речь об ощущении жизни) так же является серьёзным внутриличностным конфликтогеном. Утверждение, что моя фантазия, или мой сон «вовсе не обо мне» — описан ещё классиками психоанализа. Но, пожалуй, не будем останавливаться на этом.

Дальнейший статистический анализ подтверждает исследования доктора В. Вильямсон. Наши испытуемые отметили что в большинстве случаев, мелодия возникает при рассеянных и монотонных действиях, при воспоминании события, при эмоциональных переживаниях и при ассоциации с конкретным человеком.

Важно то, что мы вместе с испытуемыми, как очно, так и заочно, попытались проанализировать эти мелодии, подобно тому, как мы анализируем сновидения. При этом, мы очередной раз убедились, что нет смысла искать ответ на наши вопросы в тексте песни, они уже есть в голове человека, в его бессознательной части. Мы просили испытуемого порассуждать, поассоциировать об этой мелодии, при необходимости, задавали ему вопросы из указанной анкеты.

Почти всегда мы приходили к следующим результатам:

1. Мелодия сообщала испытуемому о его **конфликте с собой**
2. или с окружением. Испытуемый находится в затяжном конфликте, но сам не осознает этого конфликта. В его жизни, конфликт обретает форму обиды, страха, но реализуется зачастую избеганием, либо отрицанием. И возникает эта мелодия в те моменты, когда у человека есть возможность прямо сейчас пересмотреть и обдумать смысл этого конфликта и своё поведение в нем.
3. Мелодия сообщает о потребностях. Многие среди испытуемых обнаруживали у себя потребность к встрече с партнёром, к безопасности, к свадьбе (может быть по тому, что большинство испытуемых были женщинами), о переменах (выражается в символах перерождения, переезда), о свободе (выражается в образе дороги) [1], потребность в нарушении правил. Мелодии, по нашим наблюдениям, возникают не в период остроты потребности, а тогда, когда не предпринимаются, но могут быть предприняты попытки удовлетворения потребности.
4. Напоминает о счастливом **событии**. Здесь испытуемые вспоминали что-то не просто радостное для них, но ресурсное. Какое-то событие, которое смогло наполнить их энергией. Но чуть позже, испытуемые сообщали, что сейчас у них нет таких событий. Мы предполагаем, что подобными воспоминаниями, испытуемые пытаются восполнить свой ресурс, но на данный момент, они лишены современных источников энергии.
5. О **моментах из прошлого**, что так и остались **неразрешенными** по модели травмы. Они произошли с испытуемым, на данный момент они успешно вытеснены, диссоциированы, либо сглажены другим защитным механизмом, но возникают через мелодию, как попытка завершиться.

ОБСУЖДЕНИЕ

Конечно, данное исследование, в связи как с поисковым характером, так и с количеством испытуемых, а ко всему прочему ещё и с неоднозначностью данных, не может претендовать на полноценное подтверждение гипотезы применительно к популяции. Однако, именно наши неоднозначные данные могут побудить учёных психологов и психологов-практиков обратить внимание на этот непростой феномен. Нам удалось выяснить, что мелодия, возникающая в голове, действительно несёт информацию о потребностях, фрустрациях или внутриличностном конфликте. Для раскрытия этих данных, испытуемому предлагается просто поассоциировать о данной мелодии, или же направить его предложенными нами вопросами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Феномен «Ear worm» — является сигналом от бессознательного к сознанию, о нерешённом внутриличностном конфликте, фрустрации или потребности. Практика показывает, что описанные в статье действия не только расшифровывают бессознательное сообщение, приходящее в форме мелодии, переводя его в сознание, но и действительно помогают найти ключ к решению конфликтной или фрустрирующей ситуации.

БЛАГОДАРНОСТИ

Автор выражает благодарность Доктору Виктории Вильямсон, за смелые исследования в области психологии музыки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пауэр К. Ю. Мотив пути в русской рок-поэзии (на примере творчества Александра Башлачева, Егора Летова и Янки Дягилевой) // Вестник Череповецкого государственного университета. 2017. № 4 (79).
2. Толчинская, Е. А. (2009). Влияние восприятия музыки на эмоциональное состояние беременных женщин. Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология, (2-1), 36-43.
3. Williamson V. You Are the Music: How Music Reveals What it Means to be Human. Icon Books Ltd. Duxford, United Kingdom. 2014. 224 p.
4. Zeigarnik, B. (1927). Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen. Psychologische Forschung 9, 1– 85
5. <http://musicpsychology.co.uk>